

Questionario sulla sonnolenza alla guida



La sonnolenza è causa di circa il 22% degli incidenti stradali, un fenomeno di cui si parla poco, molto spesso le persone si mettono alla guida ignorare dei propri limiti. Sostienici nel nostro impegno a garantire una maggiore sicurezza sulle nostre strade, attraverso una maggiore consapevolezza degli automobilisti riguardo ad alcune patologie sottovalutate e spesso ignorate.

Età _____ Sesso M F Altezza (cm) _____ Peso (kg) _____

Città di residenza _____ Tipo di patente A B C D E K

Km percorsi all'anno _____ Autista professionista SI NO

Durante il viaggio, quando si sente assonnato o stanco le capita di fermarsi e fare un breve sonnellino (10-20 minuti circa) ? SI NO

Se sì, a che ora ? Ora 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

Ha avuto incidenti stradali, anche lievi, nell'ultimo anno ? SI NO Quanti? _____

Se sì, a che ora si è verificato ? Ora 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

Berlin Questionnaire (OSAS)

Lei russa ? SI NO Non so

Se lei russa, il suo russamento è:

- leggermente più rumoroso della respirazione
- più rumoroso del parlare
- rumoroso come il parlare
- molto rumoroso, si può sentire nelle stanze vicine

Russa spesso ?

- quasi ogni notte
- 3-4 volte alla settimana
- mai o quasi mai
- 1-2 volte a settimana
- 1-2 volte al mese

Il suo russamento ha mai disturbato altre persone ? SI NO

Qualcuno ha notato che interrompe la respirazione durante il sonno ?

- quasi ogni notte
- 3-4 volte a settimana
- mai o quasi mai
- 1-2 volte alla settimana
- 1-2 volte al mese

Con quale frequenza si sente affaticato dopo aver dormito ?

- quasi ogni giorno
- 3-4 volte a settimana
- mai o quasi mai
- 1-2 volte alla settimana
- 1-2 volte al mese

Durante la giornata si sente stanco o non in forma ?

- quasi ogni giorno
- 3-4 volte a settimana
- mai o quasi mai
- 1-2 volte alla settimana
- 1-2 volte al mese

